

2013

# Centre Pont

## CAR St.Cugat



[Seleccionar fecha]



## Petit resum de la nostra feina.

L'any 2013 ha estat un període d'aprenentatge i de consolidació del projecte del Centre Pont.

No hem parat de tenir reunions amb professionals de diferents sectors relacionats al món de l'esport i la discapacitat i ens hem adonat que hi ha un gran desconeixement d'aquest tema a molts nivells.

S'ha treballat molt en la rehabilitació de les persones amb discapacitat, hi ha qui els assessora a nivell laboral, acadèmic o social. També s'ha treballat a nivell competitiu en esports adaptats, però són molt pocs els qui han vist en l'esport i en l'activitat física una via d'integració, un camí per millorar la salut i l'autonomia d'aquestes persones i, com a conseqüència, reduir la despesa sanitària, per això hem tingut que treballar estretament amb metges especialistes i metges esportius, preparadors físics i fisioterapeutes per poder realitzar unes rutines d'entrenament el més personalitzades possible i per tant més efectives per als nostres usuaris.

Els primers objectius dels programes d'entrenament són tant variats com persones tenim al Centre i tant importants per a ells com ho pot ser la final del campionat del món de qualsevol esport, i amb aquesta mentalitat els dissenyem:

Un dels usuaris, amb una lesió medul·lar alta, feia poc temps acabava de ser pare, el objectiu principal que ens vam proposar va ser que pogués agafar la seva filla de mesos amb el braços i portar-la a la falda amb seguretat. Actualment ja s'atreveix a portar-la a l'escola ell sol.

Un altre objectiu va ser que una de les nostres usuàries, amb artrogriposi, fos del tot autònoma per poder col·locar les cames sobre els pedals de la seva cadira de rodes i d'aquesta manera poder entrar i sortir de casa amb autonomia, aquesta usuària actualment pot aixecar-se i seure a la seva cadira amb certa facilitat i total autonomia i treballa en un centre donant classes d'informàtica.

Aquests són dos exemples de la nostra feina, no fem rehabilitació ni millorem les seves discapacitats, els ajudem a treballar totes les altres capacitats físiques que sí tenen per compensar i aprofitar el màxim les seves possibilitats.

## Activitats del Centre Pont

### Sessió d'integració al Centre Pont

El dia 4 de Gener, pel Centre Pont, serà una data inoblidable, no només per les visites il·lustres que vam rebre: Enric Masip, Albert Llovera, Marc Marquez, Èrica Villaécija i Jaume Alguersuari, sinó pel que vam aconseguir amb la seva ajuda. Vam programar un entrenament especial per tots plegats.

Des de la presentació del projecte, hem repetit constantment que una persona en cadira de rodes i amb l'autonomia suficient, ha de poder realitzar la seva activitat física dins les instal·lacions convencionals, que ens hem d'allunyar de la idea de que aquestes persones només poden fer un entrenament físic en espais específics i amb material preparat per a ells, això no es així. Un cop acabat el període de rehabilitació, on sí que es molt important tot l'anterior, aquestes persones han de poder accedir a un centre de fitness com qualsevol altre, com probablement, ja ho feien abans de tenir la lesió. Això es integració.

Doncs be, amb una sessió per parelles, amb exercicis senzills, material bàsic però amb moltes ganes i coneixement, vam demostrar a la pràctica que la nostra teoria es molt real i possible.

Ho haguéssim pogut fer amb els nostres tècnics, però com que ells estan molt preparats, algú hauria pogut dir que es clar, fent de parella amb un especialista es molt fàcil. Així que vam pensar en esportistes d'elit per fer de parella amb els nostres usuaris. Persones que estan molt ben entrenades però que no saben res de lesions medul·lars.

Si he de dir la veritat no ens va costar gens convèncer-los per que vinguessin, només els vam explicar la idea general i s'hi van apuntar ràpid.

Un cop més el mon de l'esport demostrava la seva solidaritat i predisposició per donar un cop de ma.

Arribat el moment i fetes les parelles de treball, els hi vam explicar el circuit i es van anar repartint per les diferents estacions que el formaven.





IsidreEsteve  
fundació



Hi havia sis estacions dobles on es realitzava un exercici individual però amb el mateix material i després un exercici compartit.



Vam utilitzar manuelles, bicis de mans, fitball, politges... tot material que podem trobar en qualsevol gimnàs. També, en alguna estació, cadires de rodes perquè els esportistes d'èlit tinguessin oportunitat de posar-se en la pell del seu company.



Tot i ser grans persones solidàries, la competició la porten a dins, així que, un cop agafada la confiança amb la parella, ningú no volia fer menys repeticions que les altres parelles, ni anar més lent o fer menys recorregut, a cada exercici si van deixar la pell. Uns i altres.

Va ser molt emotiu, veure com treballaven tots plegats i feien tasques d'equip, l'ambient de la nostra sala dins el CAR de St. Cugat, era únic, d'aquells que t'agradaria poder retenir en el temps.

Entre tots podem fer que aquell ambient es traslladi a d'altres instal·lacions de fitness.

Les persones amb una discapacitat que els permeti autonomia, s'han d'atrevir a anar-hi, han de voler i treballar per aconseguir-ho.

Les instal·lacions han d'obrir les seves portes i la seva ment a aquests usuaris, han de deixar de veure a una persona en cadira de rodes com una "cosa" incòmoda, han de rebre a aquestes persones com a qualsevol altre client de les seves instal·lacions.

Moltes gràcies a tots els que veu formar part d'aquesta jornada, va se tot un privilegi dirigir un entrenament amb tots vosaltres, incloent als nostres usuaris Rosa, Mario i Pau.





## D'altres esdeveniments

- Presentació dels projecte a l'Associació Catalana d'Espina Bífida (2/02/2013)
- Treball amb l'Escola Catalana de Medicina de l'Esport i l'Hospital de la Vall d'Hebrón, Establir protocols de treball i xerrades informatives, amb els usuaris del Centre Pont per tal de millorar la seva qualitat de vida, prevenció de patologies provocades per la mateixa discapacitat, reduir malalties com l' infecció d'orina o d'altres provocades, en molts casos, per mals hàbits o de vegades mala alimentació.
- Jornades de difusió amb l'Escola de Medicina de l'Esport
- Presentació del Centre Pont a AFAP
- Gravació d'un reportatge sobre el Centre Pont per UFEC
- Presentació i demostració de la nostra activitat al "Dia de la Fisioteràpia" (DIFT)
- Signatura de convenis de col·laboració amb entitats com Universitat de Barcelona, hospital de la Vall d'Hebrón, Blanquerna, INEFC, Universitat de Vigo i Creu Roja
- Alumnes de Practicum d'Educació Física i Fisioteràpia
- Hem contactat amb la Federació Catalana de Triatló, que aquest any han incorporat als atletes de Paratriatló, per establir un intercanvi tant d'activitats com de material com de coneixements.

### **Primer curs de " tècnic en fitness amb atenció a la discapacitat i mobilitat reduïda"**

En col·laboració amb INEFC al novembre, fem el primer curs de formació adreçat als professionals relacionats amb el món del fitness i la salut, per tal que tinguin els coneixements bàsics sobre la discapacitat i preparar-los perquè puguin atendre a aquesta població com a usuaris dels seus serveis. Aquest curs es realitzarà a les instal·lacions esportives de St. Joan Despí, al poliesportiu Francesc Calvet.



## Obertura a d'altres tipus de discapacitat

Un cop fet el primer rodatge, hem obert el Centre Pont a d'altres col·lectius amb d'altres tipus de discapacitat, sempre que aquesta els permeti autonomia. Hem iniciat ja el programa per persones amb hemiplegia, artrogriposi, espina bífida,...

- En un futur a mig termini iniciarem el programa amb nens discapacitats, on la base serà millorar la seva condició física per reduir al màxim l'exclusió social i sobre tot, el risc a patir malalties derivades de la falta mobilitat.

## Obertura del nou "Centro Puento" a Vigo

Al mes de juny vam inaugurar el nou Centre Pont ubicat a les instal·lacions del Coruxo F.C., qui ens ha cedit un espai.







IsidreEsteve  
fundació



### Usuaris del Centre Pont

En aquest darrer any han passat pel nostre Centre 12 usuaris, d'aquests:

2 persones ja estan treballant pel seu compte als seus llocs d'origen.

1 persona, va deixar el Centre per problemes mèdics, pendent de tornar

3 usuaris s'han apuntat a clubs de tennis i realitzen aquesta activitat amb amics i familiars, segueixen venint al Centre Pont com a entrenament per aquesta activitat.

2 persones van deixar de venir al nostre Centre per problemes de desplaçament.

4 persones no porten encara 4 mesos amb nosaltres, un d'ells vol començar a entrenar per competir en handbike un cop recuperada la forma física.

Actualment estem treballant amb 9 usuaris.